

接觸高爾夫

蔡鏞申／物理系助理教授



因緣際會走入高爾夫與運動醫學的研究領域。在紐約大學唸碩士時擔任實驗室研究助理的工作，曾協助一位美籍博士生架設儀器進行實驗，做的是與高爾夫相關的研究，也因此與他第一次談到了與高爾夫相關的話題。對於高爾夫在美國的普遍以及物理治療師在這項運動中所扮演的角色有了初步的印象和認識。在美國一般物理治療師上，常可遇到許多熱愛高爾夫這項被認為溫和而不激烈的運動的球友，受到運動傷害的困擾。世界級的高球名將如大白鯊Greg Norman、Tiger Woods都擁有專屬的物理治療師，提供他們運動傷害治療與運動訓練的諮詢，以維持甚至提升他們在球場上的表現。

在往後一兩年參加與物理治療相關的會議中，慢慢的注意到美國的物理治療師正一步一步的推向高爾夫運動的市場，以期運用物理治療師在人體運動力學上的專門知識，能夠在高爾夫運動傷害的預防與治療及運動表現的促進方面有所貢獻。同時，也了解到高爾夫在這些方面的研究仍然有限。之後，在一次與當時在匹茲堡大學攻讀運動醫學博士，正忙於論文最後階段的大學學長聊天時，得知匹茲堡大學運動醫學中心正開始要全方位的發展高爾夫運動醫學的研究，仍需要研究人力，問我

是否有興趣加入，並把我介紹給他的指導教授Dr. Scott Lephart。Dr. Lephart是匹茲堡大學運動醫學中心的研究主任，主導各種與運動傷害相關的研究，也是此高爾夫運動醫學研究的核心人物之一。面談時，與Dr. Lephart相談甚歡。於是，我來到了匹茲堡，進入運動醫學博士班，開始了高爾夫運動的研究，也成了這個研究計畫的coordinator。

在往後博士生的研究日子裡，除了協助一些其他運動項目與運動傷害相關的研究，主要的研究課題都與高爾夫揮桿的身體力學及優秀高爾夫選手應有的體能、身體的肌力、柔軟度、平衡感及協調性有關。也因此與各個社會階層中愛好高爾夫球的好手，甚至是許多著名的職業選手及教練，如Greg Norman, Peter Jacobson, Rick Martini等人，都有過接觸的機會。這些人的優秀，不僅表現在熱愛這項運動，對於運動傷害的預防與治療，甚至是各種可以協助他們有更好表現的訓練，都展現出積極的求知欲望，對於我們研究的需求，也都相當的配合，激勵了我們努力研究的的精神與動力。同時，在實驗與他們聊天當中，我也感受到他們這種積極主動的精



神，不只在運動上，同時也在他們的事業上可以看得出來，讓我非常的佩服，這是以運動員為研究對象有趣的地方。慢慢的，也激起了我這個只是高爾夫研究人員親想自上場打球的興趣。不只是為了因應高爾夫研究的需要，想要更了解揮桿的動作，能夠與高球選手有專業的溝通，更想去體驗在高爾夫球場上揮桿的樂趣。

於是，利用暑假較沒有課業壓力的時候，帶著買來的一套二手的高爾夫球具，開始跟會打高爾夫的同學出去練球、打球，期望研究所學能夠應用在自己的身上。然而，事情一開始並不像我想像的那樣順利，我怎麼打都不對勁，進步有限，想不通為什麼。後來找職業教練看了之後，才發現我因為常與優秀選手接觸的結果，談論的都是一些較高級的技巧及優秀

選手應具備的體適能狀況，打球時腦袋都想著那些東西，這對於我這個初學者來講，一點都派不上用場。打球的基本技巧不好，得乖乖的從頭學起，後來才漸漸的上軌道，讓我深深的體會到高爾夫並不是一項容易的運動。在進步的過程中，我也慢慢的能夠享受走在球場上揮桿的樂趣，開始真正喜歡上高爾夫這項運動，而不再只是能談高爾夫球經卻不知如何握球桿的門外漢了。甚至在完成我的博士論文之後，因為匹茲堡大學運動醫學中心以我們研究的成果與舉辦2005 U.S. Open的Pinehurst球場合作，在北卡要成立了一個與我們在匹茲堡相同的高爾夫體適能中心，以提供球友運動動作與體能分析及個別訓練指導的服務，讓我有機會到那裡去幫忙實驗室設置，也因此享受到了在世

界級球場打球的机会，體驗到與一般球場不同的打球經驗。

回到台灣之後，慢慢的也感受到許多人對高爾夫球的熱愛，許多高爾夫球場也都設有青少年高爾夫培訓中心，從小栽培起。我們的青少年選手，特別是女性選手，在世界上的業餘比賽，成績也越來越好。為了因應二〇〇八年的奧運，甚至有高爾夫國家訓練中心的成立，這對台灣的高爾夫運動發展是很有助益的。基於對高爾夫這項運動的喜愛以及研究的經驗，加上目前世界上對青少年高爾夫的研究仍然有限，希望未來在這方面能夠繼續研究，提供喜愛高爾夫球運動的青少年一個能夠幫助他們球技進步，同時在他們未來的運動參與過程中，能夠免於運動傷害困擾的運動訓練計劃。畢竟高爾夫是一項老少皆宜的運動，它的運動生命比起其他運動項目來講，是比較長遠的。希望大家都能夠快樂的享受揮桿的樂趣！